Источник: bazanpa.ru

Утверждаю
Руководитель Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека,
Главный государственный
санитарный врач
Российской Федерации
А.Ю.ПОПОВА
15 мая 2018 г.

2.4.5. ГИГИЕНА. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ МР 2.4.5.0128-18

I. Общие положения и область применения

1.1. Оптимальное (здоровое) питание детей является необходимым условием обеспечения их здоровья, устойчивости к воздействию инфекций и других неблагоприятных факторов и способности к обучению во все возрастные периоды их жизни.

Серьезной проблемой является нарушение режима питания и его несбалансированность, особенно при проведении массовых мероприятий.

У детей школьного возраста отмечается высокая частота болезней обмена веществ (в первую очередь, ожирения), анемий, заболеваний желудочно-кишечного тракта, распространенность которых значительно увеличилась за последние 5 лет. По всем половозрастным группам детей распространенность избыточной массы тела и ожирения в среднем составляют 19,9% и 5,6% соответственно.

1.2. В настоящих методических рекомендациях представлены основные принципы и рекомендации при организации питания детских коллективов во время проведения массовых мероприятий, в том числе репетиций с участием детей (далее - методические рекомендации).

1.3. Методические рекомендации могут быть использованы органами и организациями, осуществляющими федеральный государственный санитарно-эпидемиологический надзор, а также организаторами культурно-массовых и спортивных мероприятий с участием детских коллективов.

II. Принципы и рекомендации при организации питания детей при проведении культурно-массовых мероприятий и их репетиций

2.1. К общим принципам здорового питания детей относятся:

а) адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей;

б) сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы;

в) максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности;

г) оптимальный режим питания;

д) технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности;

е) учет индивидуальных особенностей детей (в т.ч. непереносимость ими отдельных продуктов и блюд);

ж) обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований: к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

2.2. Детям не рекомендуются продукты и блюда, содержащие облигатные аллергены, эфирные масла, значительное количество соли и жира, в частности, копченые колбасы, закусочные консервы, жирные сорта говядины, баранины и свинины, некоторые специи (черный перец, хрен, горчица).

2.3. Среднесуточный рацион питания должен удовлетворять физиологическим потребностям детей всех возрастных групп <1> в энергии и пищевых веществах.

<1> Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08 "Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации", утв. руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 18.12.2008.

2.4. При организации питания детей следует учитывать основные медико-биологические требования:

а) рацион должен состоять из горячего завтрака и обеда и обеспечивать 20 - 25% и 30 - 35% суточной потребности в энергии соответственно, а по содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов завтрак и обед в сумме должны обеспечивать 55 - 60% рекомендуемых суточных физиологических норм потребности;

б) рационы должны быть дифференцированы по своей энергетической ценности, содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов в зависимости от возраста детей (для 7 - 10 лет и 11 - 18 лет);

в) необходимо соблюдение режима питания.

2.5. В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.

Рекомендуемое потребление белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ (завтрак, обед) в организованных коллективах детьми 7 - 18 лет должно составлять 55 - 60% от суточной потребности (таблица).

При увеличении умственных и физических нагрузок допускается увеличение калорийности рационов питания детей в соответствии с нагрузками.

Таблица

Распределение в процентном отношении потребления энергии по приемам пищи детьми 7 - 18 лет, обучающихся в организованных коллективах

Прием пищи	Доля суточной потребности в энергии <*>, %
Завтрак	20 - 25
Обед	30 - 35
Полдник	10
Ужин	25 - 30

<*> Рекомендуемое потребление белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ детьми (завтрак, обед) должно составлять 55 - 60% от суточной потребности.

2.6. Обязательные требования к организации питания детей в организованных коллективах установлены санитарно-эпидемиологическими правилами <2>, соблюдение требований которых обеспечивает санитарно-микробиологическую и санитарно-химическую безопасность питания детей в организованных коллективах и пищевую ценность рациона, достаточную для нормального развития организма ребенка.

<2> Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 N 26 (зарегистрировано Минюстом России 29.05.2013, регистрационный номер 28564), с изменениями, внесенными постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 20.07.2015 N 28 (зарегистрировано Минюстом России 03.08.2015, регистрационный номер 38312); от 27.08.2015 N 41 (зарегистрировано Минюстом России 04.09.2015, регистрационный номер 38824) и санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23.07.2008 N 45 (зарегистрировано Минюстом России 07.08.2008, регистрационный номер 12085).

2.7. Продукты, используемые в питании детей в детских организованных коллективах, должны быть качественными, безопасными и соответствовать требованиям законодательства Российской Федерации (технических регламентов). Питание должно быть щадящим как по способу приготовления (ограничение жареных блюд), так и по своему химическому составу (ограничение пищевых добавок, поваренной соли, специй и др.).

2.8. При репетициях культурно-массовых мероприятий и проведении данных мероприятий более 4 часов с участием детских коллективов с учетом времени в пути

к/от места проведения мероприятия и отсутствии стационарных пунктов питания необходимо организовывать мобильное питание детей (ланч-бокс) в соответствии с возрастом детей.

Мобильное питание детей (ланч-бокс) не может заменять горячее питание.

2.9. Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детских коллективов при проведении массовых мероприятий и их репетиций с участием детских коллективов (ланч-бокс) приведен в приложении к настоящим методическим рекомендациям.